B"H

ГОЛОС ИЗРАИЛЯ

АВГУСТ 2009 - АВ/ЭЛУЛ 5769 - VOL. 11 NO. 8

Да живет наш Ребе-Б-г, наш Учитель, Король Мошиах вечно!

888-460-8269 Fax:414-332-3235

email:rabbiam@gmail.com

СЛОВА ЖИВОГО Б-ГА

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ПРОРОКОМ

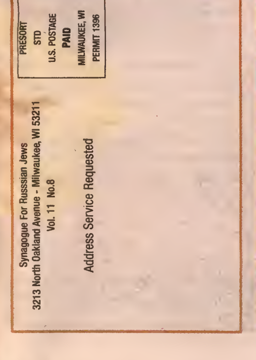
Мы уже затрагивали тему "На Кого нам опираться" в июльском номере газеты, и в данной статье мы продолжим рассказ о тех изменениях, которые происходят в наше время - эпоху Освобождения.

Другое коренное изменение, - что все евреи становятся пророками и могут лично общаться с Б-гом. Ребе приводит слова пророков: **"...Открою мой дух для всей плоти, и будут пророчествовать ваши сыновья и дочери" ("Йоэль", 3:1), и до того, что... Не будет более учить человек своего ближнего и т.д., поскольку все узнают Меня – от маленьких до больших".**

То есть каждый в наше время может общаться со Всевышним. То, что раньше было прерогативой пророков (передававших нам слова Б-га), сейчас стало достоянием каждого. И любой еврей, являясь пророком, может лично беседовать с Ребе-

(→ → → → стр. 2)





ЭТО ПОЛЕЗНО

НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Семечки подсолнуха укрепят сосуды и сердце

Семечки подсолнуха для многих выходцев из стран бывшего СССР – привычный атрибут отдыха. Сидим, разговариваем, семечки грызем. И при этом даже не задумываемся о том, что же именно мы едим, методично разгрызая семечки. А ведь они подходят не только для проведения досуга, но и приносят человеческому организму ощутимую пользу, разумеется, если не потреблять их без меры.

В семечках подсолнуха содержится большое количество линолевой, олеиновой и других ненасыщенных жирных кислот, а также витамина Е. Кроме того, в них содержатся различные амнокислоты, влияющие на нормальный жировой обмен

(→ → → → стр. 3)

ЧУДЕСА СЕГОДНЯ

ОПЕРАЦИИ НЕ БУДЕТ

...В Бейт-Хабад города Бат-Ям, которым руководит раввин Зимрони Цик, зашел человек. Его лицо показалось раву знакомым, но он не смог вспомнить его среди сотен ежедневных посетителей.

— Меня зовут Вайс, и я из Холона, — представился мужчина. - Я был у вас прошлым летом и вы помогли мне получить благословение Ребе-Всевышнего. Мой сын женат уже 11 лет, но детей у них нет. Также я просил и за себя. В то время у меня были сильные боли в горле, затрудняющие речь. После анализов врачи обнаружили прогрессирующую опухоль в голосовых связках. Я пошел к онкологу, который проверив результаты анализов сообщил мне, что выхода нет. "Если хочешь остаться живым, — сказал он, — нужно срочно делать операцию на связках. Говорить ты после этого сможешь только со специальным прибором".

Когда я спросил его о причине опухоли, он ответил что не знает точно, но скорее всего это от курения и злоупотребления алкоголем или от постоянного вдыхания газов. Я не пью и не курю, но много лет работал на химическом заводе и вдыхал вредные пары. Это было единственным объяснением появления опухоли. Понятно, что я не мог смириться с мыслью о том, что придется сделать операцию.

Я пошел к другому врачу, но он подтвердил первоначальный диагноз. Я категорически отказался от операции и вышел от него совершенно подавленный.

В то время я встретил одного из своих друзей, который рассказал мне о возможности получить благословение Ребе и пришел сюда, в Бейт-Хабад. Мы вместе написали письмо и вы зачитали ответ...

— И какой был ответ? — спросил рав Зимрони, припоминая Вайса.

— Благословение и добрых вестей.

Рав Зимрони был заинтригован. "Насколько я помню, вы не приходили сюда больше? — спросил он. — Расскажите мне, что же произошло потом?"

Вайс широко улыбнулся и сказал: "Именно поэтому я и пришел. Сказать спасибо Ребе-Всевышнему. Но давайте по порядку..."

— Ситуация ухудшалась с каждым днем. Я проходил химиотерапию, сильно похудел, а врачи настаивали, чтобы я согласился на операцию. Я сказал, что получил благословение Ребе и сейчас стараюсь исправить свои поступки, и уверен, что операции не будет.

Врачи посмотрели на меня как на психа. Они были уверены, что я подвергаю свою жизнь опасности. Но когда они увидели, что я стою на своем, меня поместили в онкологическое отделение, чтобы попытаться вылечить без операции. Я прошел серию облучений и после одной из проверок возле моей кровати собралась группа врачей и глава отделения. Он внимательно посмотрел на меня и сказал: "Вайс, на небесах тебя любят. Болезнь остановилась".

Но это еще не все. Через год у моего сына родился ребенок, дочка. И вот теперь я пришел поблагодарить Ребе-Всевышнего...

по материалам: www.moshiach.ru

Published Monthly By:
Synagogue For Russian Jews inc.
3213. North Oakland Avenue,
Milwaukee, WI 53211
414-961-0234 Fax: 414-332-3235

ГОЛОС РЕДАКЦИИ

"...Когда я спросил его о причине опухоли, он ответил что не знает точно, но скорее всего это от курения и злоупотребления алкоголем или от постоянного вдыхания газов. Я не пью и не курю, но много лет работал на химическом заводе и вдыхал вредные пары. Это было единственным объяснением появления опухоли. Понятно, что я не мог смириться с мыслью о том, что придется сделать операцию.

Я пошел к другому врачу, но он подтвердил первоначальный диагноз. Я категорически отказался от операции и вышел от него совершенно подавленный..."

Подробнее на странице: 2.

* * *

"...Под изжогой подразумевается чувство дискомфорта либо ощущение жара, жжения за грудиной, которое "продвигается" начиная от подложечной области вдоль по всей протяженности пищевода. Изжога дает о себе знать время от времени, чаще всего спустя около 60-ти минут после приема пищи. Особенно остро это проявляется в случае, когда человек съел очень много острой пищи. Бывают случаи, когда изжога появляется в результате физической нагрузки, при изменении вертикального положения тела либо когда человек находится в горизонтальном положении..."

Подробнее на странице: 16.

СЛОВА ЖИВОГО Б-ГА

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ПРОРОКОМ

(← ← ← ← стр.1)

Всевышним, который раскрылся на Земле. Каждый может задать Ему любой вопрос, касающийся своей частной жизни.

"Хорошо, - скажут многие, - но как мы можем это сделать?"

Ребе-Всевышний объясняет:

"..Нам известен древний еврейский обычай, когда хотели узнать, как себя вести в затруднительных случаях (в вопросах, которые не разъяснены указаниями Торы - делать так или иначе), выясняли это броснием жребия или подобным методом: например, взяв святую книгу (Пятикнижие или другую), открывали ее на произвольно выбранной странице (а это по Б-жественному провидению), находили там намек и т.д. и на основании этого решали, как поступать практически.."

И далее в примечании:

"И стоит отметить, что из-за уважения, которое должен испытывать каждый к святым книгам, может быть, следует воздержаться от того, чтобы ими так пользоваться, по крайней мере, в решении будничных вопросов... и кинуть жребий другими путями..." ("Сейфер Асихейс", 5749-й (1989-й) г., стр. 489).

Как же нам бросить жребий? Есть святые книги, которые обсуждают именно будничные вопросы, и среди них – сборники писем Ребе-Всевышнего различным адресатам на всевозможные темы. Поскольку наши вопросы подобны тем, которые задавали люди в своих письмах, то факт, что мы открываем эти книги с готовыми ответами, не является неуважением к ним. Так поступает огромное количество наших современников, живущих в соответствии с ответами, которые они получают от Б-га: на ком жениться, делать ли операцию, переезжать ли в другую страну... Ведь Б-г, создавший нас, лучше знает, что для нас хорошо и что плохо.

Поэтому, если вас одолевают серьезные сомнения или необходимо содействие и благословение в чем-либо, обращайтесь без промедления в нашу синагогу, и мы вам поможем спросить самого Б-га и стать пророками...

Наш информационный партнер: www.moshiach.ru

ЭТО ПОЛЕЗНО

НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр.1)

веществ в организме, а также магний. При этом, магния в семечках гораздо больше, чем в одном из признанных его источников – ржаном хлебе.

Ста грамм семечек подсолнуха в день вполне достаточно, чтобы провести профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Также семечки положительно влияют на мышечную систему человека. Семечки полезны людям, которые должны выдерживать большие физические нагрузки: всем, кто работает физически, а также всем, кто занимается спортом.

Помимо этого, семечки являются еще и антиканцерогенном, а также они способны нормализовать кислотно-щелочной баланс, и сделать кожу более сильной и крепкой. Семечки используют и в косметологии, создавая на их основе различного рода очищающие средства для кожи. Семечки также полезны при многих заболеваниях печени и болезнях желчевыводящих путей.

Очень много полезных веществ сосредоточенно в шкурках семечек. Поэтому, полезно покупать семечки не очищенные, и лущить их самостоятельно. К тому же, этот процесс, как выяснилось, успокаивает нервы. А еще, чтобы извлечь из семечек максимум пользы, помимо удовольствия, их не стоит жарить. Полезными свойствами обладают сырые, только подсушенные семечки подсолнуха.



Масло грецкого ореха – против морщин

Грецкий орех носит в себе множество полезных свойств. Обладает ими и масло грецкого ореха, добываемое путем холодного отжима. Масло это имеет характерные запах и вкус, и содержит в себе практически рекордное количество ненасыщенных жирных кислот. Также оно полно витаминами группы В, С, в нем наличествуют витамины Е и А, а также такие микроэлементы, как медь, кальций, йод, магний, фосфор, железо, и так далее.

Масло грецкого ореха – великолепное средство для сохранения красоты и молодости. Так, им можно натирать кожу, чтобы уменьшить морщины и сухость кожи, избавиться от небольших трещин, как на всей коже тела и лица, так и на губах. Также, это масло питает кожу, позволяя ей дольше оставаться нежной и упругой, а еще оно поддерживает здоровый загар.

Полезно это масло и для здоровья. Оно полезно людям, перенесшим недавно тяжелую болезнь, или операционное вмешательство, после которого требуется реабилитация. Масло грецкого ореха улучшает обмен веществ, позитивно влияет на иммунную систему и на общий жизненный тонус организма. Кроме того, это отличное средство против воспалений, ожогов, язв, ран и так далее.

Не стоит пренебрегать маслом грецкого ореха и людям, желающим похудеть, поскольку при относительно малом количестве калорий это масло – источник большого количество витаминов и микроэлементов, как было указано выше. Маслом грецкого ореха можно заправлять салаты, также, им можно пропитать ломоть хлеба, чтобы получился своеобразный бутерброд.

Помимо всего прочего, ежедневный прием масла грецкого ореха является своеобразным профилактическим средством против онкологических заболеваний. Дело в том, что свойства этого масла позволяют ему предотвращать воздействие на человеческий организм канцерогенов и увеличивают сопротивляемость тела человека воздействию радиации. Также по некоторым сведениям, масло грецкого ореха не дает развиваться опухолям.

Эти продукты "съедят" ваши морщины

Возможно, что водой молодости из старых сказок, современные женщины назвали бы источники коллагена и эластина. Ведь как известно, именно эти вещества делают кожу упругой, свежей, и предотвращают появление морщин. Предотвращают, но только до тех пор, пока количество коллагена и эластина в организме человека не начинает уменьшаться. Избежать этого нельзя, но процесс можно существенно замедлить.

Коллаген и эластин будут дольше сохраняться в вашем организме, предотвращая появление морщин, если включить в ежедневный пищевой рацион определенные продукты, отказавшись при этом от других.

Продуктами, которые "съедят" ваши морщины, доставив организму необходимое количество эластина и коллагена, являются:

1 – Морская капуста. Она, при очень малом количестве калорий, обладает огромным запасом полезных веществ, в том числе и питающих кожу, и удерживающих в ней влагу. Также морская капуста способствует ускорению обмена веществ в организме.

2 – Печень, жирная рыба, оливковое и льняное масло. Все эти продукты содержат жирные кислоты. Они нужны, поскольку с их помощью на коже создается защитный слой от вредных внешних воздействий, также не дающий коже пересыхать.

3 – Яйца, птица и мясо, лучше нежирное. Все это – источники животного белка, без достаточного количества которого поддерживать здоровье и красоту кожи просто невозможно.

4 – Бананы и овощи зеленого цвета – они помогут нормальному функционированию сальных желез, так что кожа не будет ни слишком сухой, ни слишком жирной.

5 – Вода и зеленый чай. Нормальное количество жидкости в организме обеспечивает ею и кожу. Взрослому человеку необходимо потреблять не менее трех литров жидкости в день, и лучшими ее источниками являются вода и зеленый чай. Зеленый чай отлично освежает в жару, а также не дает "расплываться" контурам лица.

Ну а продукты, которые только нанесут вред вашей коже в частности, и здоровью в целом, это: фаст-фуд, сладости, мучные изделия, особенно если речь идет о пшеничной муке, газированные напитки, излишне соленая еда, копчености. Все вышеперечисленное следует потреблять в минимальных количествах, или же полностью отказаться от данных продуктов.



Ешьте мясо, чтобы кости были крепче

Приверженцев вегетарианства в мире становится все больше. Вегетарианцами делаются по разным причинам: кто-то решает таким образом внести вклад в спасение животных, кто-то просто не может есть "братьев наших меньших", кого-то к этому приучили в семье с раннего детства, кто-то заботится о своем здоровье, а кто-то поддался моде. Но вегетарианство не так безобидно, как может показаться на первый взгляд.

Может быть потребление мяса и приводит к тем или иным заболеваниям, однако полное вегетарианство, как доказали австралийские ученые, делает кости скелета человека более хрупкими и ломкими, что резко повышает вероятность различных травм и переломов. Ученые доказали это на основе осмотра почти трех тысяч человек. Из них часть была вегетарианцами, но потребляла животные белки, другие были полностью вегетарианцами, а остальные ели и мясо тоже.

Как выяснили австралийцы, если потреблять, наряду с продуктами растительного происхождения, и животный белок, содержащийся в таких продуктах как молоко, сыр, яйца, то ничего плохого костями вегетарианца не произойдет. Однако, отказ от животного белка полностью, приводит к тому, что ломкость и слабость костей повышается более чем на 5%.

Человек в основе своей является существом всеядным, как показывают исследования. Наши далекие предки ели и мясо, и рыбу и продукты растительного происхождения, и только при таком питании они были здоровыми. Организм человека мало изменился за тысячелетия, и животный белок ему по-прежнему необходим.

Диетологи советуют для полноценного питания организма включать в свой рацион и овощи, и фрукты, и мясные продукты и молочные. Причем, они рекомендуют, чтобы мясо, птица или рыба занимали в ежедневном пищевом рационе

(→ → → → стр. 5)

ГЕПАТИТ

Гепатит — это распространенная и очень опасная вирусная инфекция, протекающая с интоксикацией организма и преимущественным поражением клеток печени. Главной мишенью любых гепатитов является именно печень (hepar — от лат. "печень").

Современная медицина различает несколько самостоятельных типов гепатита: А, В, С, D, G, ТТ и т.д. Наиболее серьезный и коварный вид — это гепатит С. Особую опасность представляет его хроническая форма, которая развивается у 70–80% больных. При этом внешних признаков может и не быть, кроме слабости и общего недомогания, напоминающего симптомы гриппа. Поэтому многие инфицированные люди узнают о своем диагнозе слишком поздно. Из-за такого скрытого течения заболевания гепатит С в народе называют "ласковым убийцей".

Три отличия гепатита С

Гепатит С: от всех остальных этот вирус отличается повышенной способностью видоизменяться. Еще сегодня он один, а уже через какое-то время — другой. Через месяц — два — полгода он может генетически модифицироваться, изменив часть своих генов. Остальные виды гепатитов обладают этой способностью в гораздо меньшей степени. Вот почему, как только в какой-либо лаборатории получают штамм нового вируса гепатита С, создавать прививку против него не имеет смысла. Потому что уже через год выясняется, что он снова видоизменился и в лабораториях ученых стоит уже устаревшая копия. Понятно, что в таком случае делать вакцину становится бессмысленно, ведь подтип вируса, его геном уже снова другой.

Второе важное качество данного вируса заключается в его особой агрессивности. Если вирусы А и В поражают клетки печени, но потом все-таки отступают, то вирус гепатита С повреждает печень основательно и не собирается никуда уходить без «боя». То есть фактически эта инфекция продолжает существовать в организме постоянно. Естественно, если ничего не делать и защитные силы организма каким-то образом не мобилизовать, то через какое-то время человек получит цирроз печени, который может перерасти в опухоль печени.

Третья особенность гепатита С поистине уникальна и заключается в том, что вирус как бы перекрывает нервные сигналы, поступающие от печени к головному мозгу. Не давая тем самым организму принять определенные и адекватные меры по своей защите. Получается, что от пораженной вирусом печени сигналы идут, но до мозга так и не доходят. И нередко для человека, пришедшего к врачу на обследование, становится шоком, когда ему говорят, что у него серьезные проблемы с печенью — он-то ничего не чувствовал. А все потому, что вирус позаботился о том, чтобы перекрыть информационные каналы между печенью и головным мозгом.

Что предлагает современная медицина?

Для лечения гепатита С современная наука предлагает использовать интерфероны — вещества, которые выделяются организмом в ответ на внедрение в него какой-то инфекции. Сами интерфероны вирус не убивают, являясь исключительно промежуточным звеном. Они помогают организму раскодировать сам тип инфекции, именно данный вид вируса, понять его уязвимые места, чтобы помочь иммунной системе выработать фермент, который бы его убил.

Лечение интерферонами считается вынужденной мерой, другого эффективного лекарства в арсенале ортодоксальной медицины по сути больше нет. А поскольку этой схеме лечения до последнего времени не было иной альтернативы, то современная медицинская наука до сих пор проводит терапию против гепатита С исключительно с помощью интерферонов. В последнее время это пигилированный интерферон — более безопасный и эффективный, чем предыдущие варианты, но все равно вызывающий массу побочных эффектов. Применяют пигилированный интерферон вместе с противовирусным препаратом рибоверин. Именно такая комбинация принята во всем мире как некий стандарт лечения гепатита С.

К сожалению, общепринятая терапия интерферонами очень токсична и тяжела для человеческого организма. И хотя ее применение рассчитано минимум на полгода, в 85% случаев пациенты выдерживают такое лечение только первые 2–3 месяца. И неизвестно, от чего человеку становится хуже — от самого вируса гепатита С или от той химической комбинации, которая носит чрезвычайно токсичный характер. Поэтому проблема эффективного лечения гепатита С на сегодняшний день является очень актуальной.

Каким образом выясняется, что человек болен гепатитом С?

Главным критерием при постановке диагноза служат лабораторные показатели. Довольно часто это происходит, когда человек сдает анализы и вдруг неожиданно для себя узнает, что у него положительный анализ на присутствие гепатита С. Этот анализ называется качественным, он показывает наличие вируса в организме. Если вирус в организме обнаружен, делается второй — основной анализ, который показывает количественный результат — сколько вируса содержится в 1 мл крови. По этому решающему анализу определяется степень инфицированности и тяжесть процесса.

В особо сложных случаях количество штаммов вируса может достигать десять в шестой степени, десять в седьмой степени МЕ и т.д. Это миллионы копий в 1 мл крови, что говорит об активном процессе в организме и высокой степени поражения.

Как распространяется гепатит С?

Основной путь заражения — контакт человека с инфицированной кровью. Раньше считалось, что гепатит С в основном распространяют наркоманы и представители социально неблагополучных слоев населения. Использование одной иглы разными людьми многократно увеличивает риск заражения, поэтому заражение через шприцы действительно самый распространенный путь среди наркоманов. Но как показывает практика, довольно часто гепатитом С заболевают даже вполне благополучные и успешные люди из нормальных семей.

Нередко люди заражались при переливании донорской крови, возможен половой путь передачи и от матери — плоду. Вирус гепатита С может передаваться также при нанесении татуировки, иглоукалывании, маникюре, прокалывании ушей нестерильными иглами. И даже — после визита к стоматологу. Именно поэтому, направляясь на прием к дантисту, многие состоятельные люди сегодня предпочитают иметь при себе индивидуальный пакет стоматологического инструментария — для подстраховки.

Как эффективно избавиться от вируса гепатита С?

В клинике Московского института кибернетической медицины подошли к вопросу лечения гепатита С не совсем традиционным образом, выработав собственный, отличный от стандартного, алгоритм действий. Как известно, есть кислая среда, щелочная и нейтральная. Если взять шкалу кислотно-щелочного баланса, то она варьируется от 0 до 14 единиц. Нормальный pH нашей крови составляет 7,34. Вирус гепатита С комфортно чувствует себя в нейтральной среде и начинает активно размножаться в кислой. Используя это, специалисты клиники взяли за основу лечения несколько известных, официально признанных препаратов, pH которых является щелочным либо слабощелочным. Все эти препараты давно проверены временем и имеют исключительно положительную репутацию. Как правило, это иммуномодуляторы, гепатопротекторы, препараты, активно используемые при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Новая концепция лечения гепатита Є заключается в подборе нужного препарата, имеющего щелочные свойства, который и вводится пациенту. Благодаря тесному сотрудничеству клиники с лабораторией буквально за один день становится известен результат анализа, по которому можно узнать, эффективен данный препарат или нет именно для конкретного пациента. При положительной реакции подключается второй препарат, третий, четвертый... Оперативно определяя, какие препараты наиболее действенны, их комбинируют друг с другом, подбирая наиболее оптимальное сочетание. За счет этого условия для размножения вируса становятся некомфортными. Что, в свою очередь, является достаточным для того, чтобы вирус покинул организм.

www.medportal.ru

ПИСЬМА РЕБЕ-ВСЕВЫШНЕГО

ПРОВЕРЕННАЯ ВЕЩЬ

"...Насчет кормления грудью вашего ребенка, это очень и очень хорошая вещь, и в частности, в последние годы есть даже американские врачи начавшие говорить и публиковать о том, насколько это хорошо как матери, так и ребенку. А то, что вы пишите, что слишком чувствительны, об этом особенно не надо волноваться - это нормальная вещь и так должно быть, и как написано: "Сделал Всевышний человека прямым и они искали... (сложных расчетов - ред.)**". И пусть Всевышний, Благословен Он, поможет, чтобы роды были легкими и в хороший и удачный час, а ребенок цельным и здоровым, и вырос для Торы, свадьбы и хороших дел.**

С благословением на хорошие вести..." (источник - "Святые послания", т.15, стр.166).

* * *

С Б-жьей помощью, 18-е Мар-Хешвана, 5718-го года. Бруклин.

"Мир и благословение!

"В ответ на его письмо от 11-го Хешвана, в котором пишет о состоянии здоровья дочери... (чтобы она была здорова), в отношении ее слуха и немного в отношении речи. А ее мать говорит, что это возможно от "бесов" и т.д...

Так вот, пускай полностью забудет об этом предположении, а проверит мезузы в квартире, а также его тефиллин, чтобы были кошерными по закону. А мать будет вести себя по обычаю кошерных еврейских женщин: отделять деньги на благотворительность перед зажиганием субботних и праздничных свечей. И спросят врача-специалиста в этой области, чтобы тот проверил не только ее ухо, но и нервную систему. И когда вы все прибавите в Торе и заповедях, за счет этого добавится в благословении Всевышнего во всем, в чем нуждаетесь вы в общем и в особенности относительно дочери...

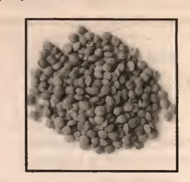
С благословением..." (источник - "Святые послания", т.16, стр.79).

ЭТО ПОЛЕЗНО

НА ВАШЕМ СТОЛЕ

(← ← ← ← стр.1,3)

примерно треть от остальных продуктов, и столько же отводят продуктам молочным.



Чечевица для укрепления иммунитета

Чечевица принадлежит к тому самому семейству бобовых, откуда происходят всем известные горох и фасоль. Однако чечевица стала известна людям много раньше других своих сородичей – ее зернами питались еще в доисторические времена. Чечевица также оставила свой след в иудаизме – ведь первородство старший сын Яакова - Эйсав продал именно за чечевичную похлебку.

Чечевица отличается разнообразием цветов и сортов: зерна чечевицы могут быть мельче или крупнее, они бывают окрашены в оранжевый, красный, черный, зеленый и коричневый цвета. Но всякая чечевица содержит в себе больше 25% белка, что делает это растение из семейства бобовых практически незаменимым для людей придерживающихся вегетарианства.

Кроме того, чечевица богата железом. А вот жиров, и соответственно, калорий, в ней меньше, чем, к примеру, в горохе. А еще чечевица – великолепный источник необходимой человеку фолиевой кислоты. Одной порции чечевичной каши достаточно, чтобы на девять десятых удовлетворить суточную потребность организма взрослого человека в фолиевой кислоте.

Также чечевичная каша или суп улучшат обмен веществ, помогут нормальному функционированию желудочно-кишечной системы, и послужат профилактикой опухоли прямой кишки и молочной железы. Чечевица поможет и в восстановлении нормального функционирования мочеполовой системы. А еще эти зерна, известные с древнейших времен, способны укрепить иммунную систему человека.

Чечевица очень сытна и питательна, в ее зернах содержатся такие микроэлементы, как калий и кальций, а еще она содержит медь, йод, марганец, цинк и прочие полезные и необходимые человеку вещества. Также чечевица является источником таких витаминов, как A, PP, B. А если зерна чечевицы перед готовкой прорастить, то в них повысится содержание витамина C.

www.israelinfo.ru

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Из-за гриппа преступникам облегчат наказание

Мелких преступников в Великобритании не будут вызывать в суд из-за гриппа H1N1, сообщает The Daily Telegraph. Это одна из ряда мер по борьбе с распространением новой инфекции, разработанных британским правительством.

Правительство Великобритании выпустило руководство по предотвращению распространения гриппа H1N1 в общественных местах. 59-ти страничный документ содержит целый ряд мер, направленных на улучшение эпидемической обстановки в стране.

В частности, Службе уголовного преследования Великобритании предлагается наказывать лиц, совершивших мелкие уголовные преступления, такие как кража или связанные с наркотиками, штрафом или предупреждением. Эти наказания не требуют вызова обвиняемого в суд, что, по мнению британских властей, может способствовать распространению вируса H1N1.

Кроме того, правительство предлагает британским футбольным союзам совместно с Министерством здравоохранения принять меры по ограничению посещения зрителями спортивных событий.



Атмосфера нетерпимости вокруг курительных смесей

Главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко сообщил о росте потребления в России так называемых курительных смесей растительного происхождения с психотропным эффектом, передает АМИ-ТАСС.

Выступая на пресс-конференции Онищенко отметил, что обращение курительных смесей в России запрещено по инициативе Роспотребнадзора, однако они по-прежнему официально не включены в список наркотических веществ.

По данным главного государственного санитарного врача, особой популярностью в РФ пользуются смеси с гавайской розой (Argyreia nervosa), голубым лотосом (Nymphaea caerulea) и шалфеем предсказателей (Salvia divinorum) - растениями, которые содержат мощные галлюциногены.

Подобную продукцию можно купить в Москве на любой станции метро по цене около 2300 рублей, предварительно сделав заказ по интернету, сообщил Онищенко.

"Это серьезный вопрос, который мы должны поднять на щит общественности и создать вокруг этой проблемы атмосферу нетерпимости", - заявил глава Роспотребнадзора.

Оборот психоактивных курительных смесей был запрещен Роспотребнадзором в апреле текущего года. Кроме того, Геннадий Онищенко публично обратился к ФСКН, ФСБ и другим ведомствам с призывом оказать содействие в изъятии из продажи этой продукции. Ранее различные разновидности прежде легальных курительных смесей были запрещены к распространению в ряде европейских стран.

Закрыли за торговлю яйцеклетками

Три гражданина Румынии арестованы в Бухаресте по подозрению в организации нелегальной клиники искусственного оплодотворения, предоставлявшей обеспеченным иностранцам услуги платных доноров яйцеклеток. Как сообщает AFP, большинство проходивших лечение в клинике пар приезжали в Румынию из Израиля.

Деятельность клиники была пресечена в ходе операции, проведенной сотрудниками румынского Управления по борьбе с организованной преступностью. На момент появления полиции в медицинском учреждении находилось около 30-ти женщин, готовившихся к процедуре экстракорпорального оплодотворения (ЭКО).

По данным следствия, владельцы клиники активно пользовались услугами женщин-доноров, отдававших свои яйцеклетки для проведения ЭКО бездетным парам. За один курс стимуляции яичников для получения яйцеклеток местным жительницам предлагалось около 800 леев (280 долларов США).

По словам главы Национального агентства по трансплантации Виктора Зоты, незаконная деятельности клиники продолжалась в течение трех лет. Закон, запрещающий платное донорство яйцеклеток, а также других тканей и органов человека, был принят в Румынии в 2006-м году.

Около 20-ти человек привлечены к расследованию уголовного дела в качестве свидетелей. Кроме того, подписка о невыезде за пределы Румынии взята с двух израильских врачей.

Раскритиковали за создание собственного запаса лекарств от гриппа

Британскую компанию BBC осудили за создание запаса антивирусных препаратов от гриппа H1N1, сообщает Telegraph. С резкой критикой в адрес компании выступили представители консервативной партии Великобритании.

Британская вещательная корпорация (BBC) закупила около 4000 доз антивирусного препарата осельтамивир. Как заявила представитель компании, запас антивирусных препаратов был создан не для общего пользования. Лекарства предназначены лишь для тех сотрудников, которые сталкиваются с риском заражения гриппом H1N1 во время рабочих поездок и командировок.

Однако, по мнению представителя консервативной партии Шотландии Джексона Карло, закупка на средства из госбюджета лекарственных средств, которые бесплатно предоставляются Национальной службой здравоохранения (NHS) Великобритании, совершенно не оправдана.

В свою очередь, руководство BBC заявило, что компания не будет соревноваться с NHS в объеме запасенных антивирусных препаратов. "Но мы не ожидаем, что NHS оплатит закупку лекарств сотрудникам,

(→ → → → стр. 7)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6)

работающим в Гонконге или Южной Америке", - добавила представитель компании.

Рейтинг производителей бракованных препаратов

Специалисты Росздравнадзора составили рейтинг фармацевтических компаний, производящих недоброкачественную продукцию. Как сообщается в пресс-релизе ведомства, рейтинг был составлен в рамках контроля качества поступающих в обращение лекарственных средств за первую половину 2009-го года.

Среди зарубежных производителей лекарственных препаратов по количеству недоброкачественной продукции лидирует украинская фармацевтическая компания "Здоровье", которая выпустила 12 бракованных серий препаратов. Швейцарская компания Novartis произвела 7 серий некачественной продукции. По 5 серий выпустили американская Sagmel Inc. и Варшавский фармацевтический завод в Польше.

Российской компанией, выпустившей наибольшее количество бракованных серий лекарственных препаратов, оказалось ЗАО "ФармФирма Сотекс". На заводе производителя было изготовлено 100 серий некачественной продукции, в том числе 98 серий препарата "Милдронат". На втором месте среди отечественных производителей стоит ОАО "Флора Кавказа", которое выпустило 10 некачественных серий лекарств. По 9 бракованных серий препаратов изготовили ОАО "Новосибхимфарм", ГУП "ГосНИИОХТ" и ООО "Йодные технологии и маркетинг".

Кроме того, сотрудниками Росздравнадзора было выявлено шесть фальсифицированных фармацевтических субстанций (парацетамол, нифедипин, преднизолон, ранитидина гидрохлорид, метамизол натрия и ацетилсалициловая кислота), выпуск которых не был подтвержден производителем. На основании этой информации, сотрудники ведомства рекомендовали российским компаниям отозвать из обращения 128 серий препаратов, изготовленных на основе указанных веществ.



Разработчик "Милдроната" подал в суд на российского производителя лекарства

Арбитражный суд Москвы зарегистрировал иск ООО "Гриндекс рус" (российское подразделение латвийской фармкомпании Grindeks) к ЗАО "Фармфирма "Сотекс", пишут "Ведомости". Латвийская компания требует взыскать с российского производителя материальный ущерб, нанесенный скандалом вокруг препарата "Милдронат".

Будучи разработчиком "Милдроната", Grindeks в середине прошлого года передала права на его производство в России компании "Сотекс", входящей в группу "Протек". В феврале 2009-го года производство "Милдроната" в России было остановлено в связи с данными о тяжелых побочных реакциях, вызванных лекарством. Как выяснилось впоследствии, в упаковки "Милдроната" попали ампулы сильнодействующего лекарства "Листенон" – миорелаксанта, способного вызвать остановку дыхания.

В результате применения бракованного лекарства серьезно пострадали 22 и погибли 2 человека (летальные исходы были зафиксированы в Челябинской и Курганской областях).

Теперь "Гриндекс рус" требует в суде от "Сотекса" возмещения нанесенного инцидентом с "Милдронатом" материального ущерба в размере 193 миллионов рублей. Представитель "Сотекса" Анна Емцова заявила "Ведомостям", что компания считает это требование необоснованным.

23-го марта Росздравнадзор запретил обращение 98 серий "Милдроната" общей стоимостью порядка 600 миллионов рублей, а компания "Grindeks" вновь вернула производство препарата в Евросоюз. По данным DSM Group, по итогам первых пяти месяцев 2009-го года продажи "Милдроната" в России упали на 35 процентов в пересчете на упаковки и на 9 процентов в пересчете на цены в рублях.

В начале марта Росздравнадзор направил в суд иск о приостановления деятельности фирмы "Сотекс" в связи с распространением опасного для жизни бракованного лекарства. Однако суд принял во внимание аргументы представителей "Сотекса", заявлявших о том, что перемешивание ампул "Милдроната" и "Листенона" не могло произойти на предприятии компании, и отверг иск федеральной службы в первой и в апелляционной инстанциях.

У людей обнаружена способность к эхолокации

Испанские ученые обнаружили у людей способность к эхолокации – обнаружению предметов по эху отражающихся от них звуков. Этот способ восприятия хорошо развит у таких животных как летучие мыши и дельфины. Исследователи также разработали обучающую программу для развития навыка, который может помочь слепым людям ориентироваться в пространстве.

Ученые из Университета Алькала-де-Энареса изучили физические особенности различных звуков на предмет возможности их использования для эхолокации. Почти идеальным для этих целей звуком оказался щелчок, производимый резким движением языка назад (не вниз) после прижатия его к твердому небу непосредственно за зубами. С их помощью можно определить расстояние до окружающих объектов.

По мнению исследователей, эти щелчки близки к звукам, издаваемым дельфинами. Эти животные способны производить до 200 щелчков в секунду; возможности человека ограничены тремя-четырьмя.

Некоторые слепые люди сами научились пользоваться эхолокацей методом "проб и ошибок". Наиболее известны из них американцы Дэниэл Киш – единственный слепой, обладающий сертификатом поводыря для других слепых, и Бен Андервуд, который считался лучшим в мире "эхолокатором" до момента своей смерти в начале 2009-го года.

Испанские исследователи также разработали методику обучения навыкам эхолокации. На первом этапе человек учится производить необходимые звуки и отличать их от всех остальных, затем – использовать их для различения предметов разной формы и удаленности. Тренировка начинается с шипения, после чего обучаемый переходит к щелчкам.

По словам руководителя исследования Хуана Антонио Мартинеза, среднему человеку достаточно двух недель ежедневных двухчасовых упражнений, чтобы определять наличие предмета перед собой, и еще двух недель – чтобы "отличить дерево от тротуара".

Ученые рассчитывают применить свои наработки для реабилитации слепых людей.

Начата разработка компьютерной игры для лечения старческого слабоумия

Американские ученые получили от Национального научного фонда грант в размере 1,2-х миллиона долларов на изучение

(→ → → → стр.9)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6,7)

возможности видеоигр улучшать память и мышление у пожилых людей. При положительных результатах исследования будет разработан прототип предназначенной для этого игры.

Ученые из Университета Северной Каролины и Технологического института Джорджии планируют провести исследование в две фазы. В ходе первой будет установлено, обладают ли в принципе видеоигры качествами, способными позитивно влиять на такие мыслительные процессы пожилых людей, как память, принятие решений, критическое мышление.

Во второй фазе будет проведен анализ конкретных элементов игр, наиболее сильно стимулирующих указанные процессы. На основании его результатов исследователи планируют написать рекомендации для потенциальных разработчиков нового типа терапевтических видеоигр, а также создать прототип такой игры.

Это не первая попытка использовать видеоигры для помощи пожилым людям с нарушениями мыслительных функций. В конце прошлого года ученые из Университета Иллинойса обнаружили улучшение показателей переключения между задачами, функционирования памяти и постановки задач у пожилых людей, игравших в "Rise of Nations".

Компьютерные игры применялись для психологической адаптации вернувшихся из Ирака солдат и развития пространственного мышления и ловкости рук у хирургов. Кроме того, исследования показали пользу "шутеров" от первого лица для зрения.

Не взрослеющая 16-летняя девочка

Американские врачи оказались не в состоянии объяснить случай 16-летней девочки, которая не взрослеет. В физическом и умственном отношении Брук Гринберг находится на уровне годовалого ребенка.

Лечащий врач девочки Лоренс Пакула из Медицинской школы Университета Джонса Хопкинса считает, что ее случай уникален. По словам Ричарда Уокера из университета Южной Флориды, организм девочки развивается не как единое целое, а как набор независимых частей.

У 16-летней Гринберг до сих пор молочные зубы, костная ткань соответствует 10-летнему возрасту, а мозг претерпел лишь незначительные изменения с раннего детства. Ее рост составляет 76 сантиметров, весит она 7,3 килограмма. Мать девочки Мелани, отвечая на вопросы о возрасте ребенка, выдает годы за месяцы, в настоящее время называя ее 16-месячной.

При этом многочисленные обследования, проведенные девочке в течение жизни, не выявили признаков каких-либо известных генетических или хромосомных аномалий. Пробное лечение различными гормональными препаратами не дало результатов.

В настоящее время ученые ведут поиски гена, который мог стать причиной состояния Гринберг. Не исключено, что он окажется ключом к пониманию процессов старения человеческого организма.



Кардиостимулятор для новорожденной

Австралийские хирурги впервые в мире установили кардиостимулятор недоношенному ребенку массой меньше 750 граммов. Искусственный водитель ритма понадобился девочке, страдающей врожденной полной блокадой сердца.

Полная блокада – состояние, при котором электрические импульсы не проводятся от синусового узла (водителя ритма) к другим отделам сердца – была обнаружена у Тейлор Гарднер на 19-й неделе внутриутробного развития. Через несколько дней после преждевременного рождения девочки на 26-й неделе ее пульс составлял лишь 40-50 ударов в минуту вместо нормальных 140-160.

В такой ситуации органы недостаточно снабжаются кровью, и хирурги приняли решение имплантировать в сердце ребенка электроды, соединенные с наружным кардиостимулятором. Этот прибор по размерам сопоставим с телом девочки, весившей при рождении 541 грамм. По словам лечащего врача Гарднер Алекса Велдмана, подключение к кардиостимулятора до этого проводилось не более чем десяти недоношенным младенцам, и никогда – детям с массой тела меньше 750-ти граммов.

Операция прошла успешно, и сейчас врачи считают, что основная угроза жизни ребенка осталась позади. Когда масса тела девочки увеличится до 1,5-2 килограммов (предполагается, что на это понадобится около трех месяцев), ей установят внутренний кардиостимулятор, который будет поддерживать сердечный ритм постоянно.

Выздоровела после "временной" пересадки сердца

"Временная" пересадка сердца привела к полному выздоровлению британской школьницы, страдавшей врожденной кардиомиопатией. 16-летняя Ханна Кларк перенесла трансплантацию в 1995-м году, в возрасте двух лет, причем хирурги решили не удалять собственное сердце девочки, которое продолжало сокращаться, перекачивая приблизительно четверть от необходимого для поддержания жизни объема крови. Через 10,5 лет после операции пересаженное сердце пришлось удалить, однако его функции полностью вязло на себя собственное сердце пациентки.

После трансплантации сердца девочка была вынуждена принимать большие дозы лекарств для предотвращения возможной реакции отторжения. Спустя несколько лет у нее была диагностирована злокачественная опухоль – лимфома, развитие которой является одним из возможных последствий длительного приема иммунодепрессантов.

Девочка прошла несколько курсов химиотерапии, однако у нее наблюдались признаки рецидива онкологического заболевания. В связи с этим врачи были вынуждены отказаться от назначения подавляющих иммунную систему лекарств. Это, в свою очередь, вызывало отторжение донорского сердца. В результате в 2006-м году лечившим Ханну врачам пришлось удалить донорское сердце и попытаться возложить его функции на собственное сердце девочки.

Хирурги не были уверены в благоприятном исходе этой экспериментальной процедуры, однако "отдохнувшее" сердце Ханны смогло полностью взять на себя задачу по перекачиванию крови в необходимых объемах. Спустя 39 месяцев после удаления трансплантата пациентка полностью излечилась, ее собственное сердце также функционирует нормально. Сейчас девушка учится в обычной школе и даже подрабатывает, ухаживая за животными.

История длительного лечения Ханны опубликована британским журналом The Lancet. По словам руководителя группы лечивших британку хирургов профессора Магди Якуба в будущем впервые опробованная британскими врачами методика временной пересадки донорского сердца может стать эффективным методом лечения страдающих кардиомиопатией детей.

www.medportal.ru

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



КАЛАНХОЭ- ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Сок каланхоэ давно и успешно используется и врачами и бабушками в самых простых деревнях. Известен факт, что классик немецкой литературы Вольфганг Гете очень любил это лекарственное средство и благодаря ему прожил долгую жизнь. На родине Гете каланхоэ даже называют его именем.

Из всех зеленых частей растения используется особенно широко именно сок каланхоэ. Были проведены наблюдения за рубцеванием язв и гнойных повреждений кожи. Применяя сок каланхоэ в виде обертываний, язвы зарастают в полтора-два раза быстрее.

В домашних условиях получить сок каланхоэ очень просто. Для этого соберите мясистые зеленые части растения, положите их в газету и на неделю уберите в прохладное место. После этого перемелите в неметаллическую емкость, накройте и опять поместите в прохладное место на 48 часов. По истечении этого срока, сцедите сок. Чтобы он не прокис, смешайте со спиртом в пропорции десять миллилитров на стакан сока. Теперь на протяжении 18-ти месяцев вы можете пользоваться этим замечательным средством.

Каким же образом использовать сок каланхоэ? Для лечения простудных заболеваний и при синусите протирайте соком каланхоэ внутреннюю поверхность носа.

Если у вас стоматологические проблемы, делайте салаты из зеленой массы каланхоэ, приправленные оливковым маслом и небольшим количеством сока цитрусов. Такая смесь заживляет мелкие ранки во рту.

Очень действенно полоскать полость рта чистым соком. Для этого полоскания следует делать сок из самых старых частей растения. Процедуру выполняйте утром и вечером после еды.

При болезнях ушей, закапывайте в ухо пару капель сока и заткните слуховой проход ваткой на ночь.

В ходе фармакологических исследований было установлено, что сок каланхоэ обладает множеством лечебных свойств. На организм человека он оказывает бактерицидное, бактериостатическое и противовоспалительное действие. Он практически не токсичен, быстро очищает раны и язвы от некротических тканей.

Применение каланхоэ в медицине различно: он входит в состав множества мазей и косметических средств по уходу за кожей, используется как основа для некоторых растворов и настоек. Но чаще всего сок каланхоэ применяют как наружное средство.

Но, несмотря на активное использование препаратов каланхоэ в научной медицине, ученые до сих пор не могут объяснить механизм биологической активности целебных свойств растения.Есть лишь предположение, что, помимо наличествующего в надземной части растения комплекса химических соединений, в нем имеются еще и биогенные стимуляторы. Они образуются в процессе производства сока и накапливаются в нем, если растение до этого выдерживается в темноте при очень низкой температуре.



КРАПИВА В МЕДИЦИНЕ

Крапива известна уже много веков и, конечно же, народная медицина не могла обойти стороной столь важное и богатое витаминами и минералами растение, которое так доступно растет, чуть ли не под ногами.

Крапиву дают людям, страдающим от недостатка гемоглобина. Она очень подходит диабетикам, поскольку обладает свойством понижать содержание сахара в крови больных. В виду того, что крапива также обладает свойством быстро свёртывать кровь, её применяют для заживления ран. При обнаружении камней в почках и желчном пузыре, обратитесь к крапиве как к эффективному средству борьбы с песком и камешками.

Если у вас "барахлит" сердце, народная медицина рекомендует отвар из крапивы, который можно подсластить для улучшения вкуса. Можно добавить в отвар и мед, и сахар, и даже варенье. Для этого срежьте верхушку крапивы с листиками и высушите в тёмном месте. Сухую траву следует измельчить и взять 5 ст. ложек, добавить пол-литра воды и вскипятить эту смесь на медленном огне. Отвар необходимо пить по 200 мл несколько раз в день, лучше всего четыре раза.

При моче - и желчекаменной болезни применяют сок свежесрезанной крапивы, не более пятидесяти миллилитров за один приём. Приёмов должно быть два-три в день. Однако, наибольшего эффекта можно достигнуть, применяя свежий сок крапивы по одной столовой ложке через каждые 2 часа.

Крапива, к сожалению, показана не всем. Её нельзя применять женщинам, ждущим ребёнка, особенно если это последний срок беременности. Учитывая кровесвёртывающее свойство крапивы, нельзя её употреблять и больным тромбофлебитом.



ЧТО ТАКОЕ КОРИАНДР?

Кориандр – лекарственное растение семейства китайской петрушки. Синонимами кориандра являются кинза и китайская петрушка. Кориандр произрастает в Европе и Западной Азии, однако встретить его можно во всем мире, дело в том, что все страны мира стараются его выращивать. Эфирное масло кориандра выпускается в России, Югославии и Румынии. Имеются многочисленные виды данного растения, которые произрастают в различных районах по всему миру. Семена кориандра были найдены даже в гробнице египетского фараона Рамзеса.

В качестве целебного средства данное растение используется при лечении диареи у детей, а также при наличии расстройств пищеварения, анорексии, метеоризма и болевых ощущений в области кишечника у взрослых. Медицина Китая предусматривает использование кориандра в борьбе с дизентерией, геморроем, зубной болью и грыжей. Итак, кориандр обладает обезболивающим, противовоспалительным, возбуждающим, фунгицидным, антисептическим, а также противоспазматическим свойствами. Его также ценят за его бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее действие.

Ароматическое масло кориандра является результатом дистилляции семян данного лекарственного растения с паром. Эфирное масло кориандра очень хорошо смешивается с маслами мускатного шалфея, жасмина, бергамота, нероли, цитронеллы, апельсина, сандалового дерева, сосны, имбиря, кипариса, корицы и другими пряными

(→ → → → стр.11)

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

(← ← ← ← стр. 8)

маслами.

Данное растение не является токсичным, но, несмотря на это, его не стоит употреблять в больших количествах. Кориандр применяется в качестве отдушки при изготовлении медикаментов, мыла, туалетной воды, парфюмерии.

Семена кориандра используются достаточно широко. Кроме того, что их применяют в парфюмерии, кулинарии, в пекарном, кондитерском, пивоваренном и ликерном производствах, они также нашли свое широкое применение, как в народной, так и в научной медицине. Семена и их масло входят в состав многочисленных лекарственных препаратов, тем самым, улучшая их вкус и аромат.

Но сейчас не об этом. Хочется поговорить именно о лечебных свойствах семян кориандра, ведь их действительно много. Прямо сейчас Вы сможете в этом убедиться. Прежде всего, хочется отметить, что практически все полезные свойства данного лекарственного растения содержатся именно в семенах и листьях кориандра. Семена кориандра обладают бодрящим и бактерицидным свойствами, что дает возможность использовать их в борьбе с различными инфекционными заболеваниями, а точнее с их распространением. Они также способствуют улучшению мозговой и сердечной деятельности, борются с удушьями, стрессами, истериками.

Не отходя далеко, хочется сразу же отметить, что кориандром нельзя злоупотреблять. Чрезмерное потребление данного растения может спровоцировать нарушение сна, стать причиной ослабления памяти, заикания, сбоя регулярного цикла месячных у женщин и так далее. Именно поэтому, если вы решили воспользоваться семенами кориандра, то знайте, что за один прием нельзя есть более четырех грамм семян данного растения.

Плюс ко всему семена кориандра укрепляют стенки желудка, способствуют расщеплению пищи, повышают аппетит, положительно влияют на работоспособность половых желез, обладают и потогонным действием. К их помощи обращаются в борьбе с геморроем и некоторыми заболеваниями пищеварительного тракта. В борьбе с данными заболеваниями необходимо заварить около двадцати грамм семян кориандра в одном литре воды. Отвар и настой из семян кориандра не только обладает успокаивающим действием, но и помогает избавиться от судорог.

Семена кориандра дают вместе с пищей эпилептикам. Этими же семенами можно избавиться от запаха алкоголя из ротовой полости, а также замедлить процесс опьянения. Если вы замочите несколько семян кориандра в вине и съедите их под конец вечеринки, то можно дать все сто процентов, что утром вас не будет мучить похмельный синдром.

Следует отметить, что семена кориандра нашли свое широкое применение и в борьбе с глистами. Они не дают им возможности развиваться в кишечнике. Семена кориандра также входят в состав многих желчегонных и болеутоляющих лекарственных средств. Кстати, отваром из семян данного растения лечат не только различные простудные заболевания, но даже воспаление легких. В данном случае отвар обладает отхаркивающим свойством.

www.tiensmed.ru

МЕДЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЧТО ТАКОЕ ДЕРМАТИТ?

Любой человек хочет, взглянув в зеркало на свое отражение, получить удовольствие. Гладкая кожа без высыпаний и пятен говорит о здоровье и хорошем самочувствии хозяина, и влияет на самооценку. Не секрет, что наличие каких-либо прыщей, угрей может сделать человека замкнутым и мрачным типом. Почему возникают различного рода дерматиты, как предотвратить появление неприятных угрей? Далее вы сможете узнать об этом больше.

Дерматит, по сути, это ответ кожи на какие-либо факторы внешней среды или внутренние процессы. Видов кожных заболеваний, причисленных к дерматитам достаточно много, но все они делятся на контактные дерматиты и токсидермии. По большому счету, практически все кожные заболевания, не вызванные микробной инфекцией или грибами это дерматиты.

В том случае, когда дерматит вызван внешними причинами, например, работой с какими-либо химикатами, он проходит довольно быстро, как только устраняется причина болезни. Другое дело, если дерматит вызван внутренними факторами. К такого рода дерматитам относится экзема, прыщи и угревая сыпь. Они вызываются в некоторых случаях попаданием ядовитых веществ в кровь. Зачастую это проявление внутренних процессов в организме.

Остановимся подробнее на угревой сыпи, так как это достаточно распространенное заболевание, которое значительно влияет на качество жизни молодых людей. В том случае, если вы страдаете угревой сыпью, запомните: причина ее - это гормональная перестройка организма.

Можно приобретать самые дорогостоящие средства для ухода за кожей. Их использование будет носить лишь кратковременный характер. Так как угри это следствие слишком активной работы сальных желез, расположенных на лице, а иногда и на теле.

По медицинской статистике угревая сыпь это проблема восьмидесяти процентов молодых людей. Возникает угревая сыпь в начале периода полового созревания, так как в это время сальные железы начинают активно работать.

К другим причинам появления угревой сыпи можно отнести неконтролируемый прием мужских половых гормонов, а также гормональные нарушения у женщин, связанные опять таки с избыточным синтезом андрогенов.

Замечено, что склонность к образованию угревой сыпи передается по наследству. Именно слишком активная работа сальных желез наследуется от родителей детьми. Кроме этого если у вас пониженный иммунитет, то это также один из факторов риска.

Если у вас на лице, иногда на спине или груди появились небольшие красные прыщики, при этом волосы и кожа повышенной жирности, то возможно, это начало появления угревой сыпи. Со временем вокруг прыщиков воспаляются ткани, затем угри лопаются, из них выделяется гнойное содержимое. В некоторых особо сложных случаях угри могут появляться совсем близко друг от друга и сливаться между собой. Такие проявления сложно заживают и чаще всего после заживления оставляют после себя шрамы.

Существует еще одна форма дерматоза, достаточно неприятная, которая называется пиодермия. Подвержены ей девушки, принимавшие мужские половые гормоны либо перенесшие сильный стресс. Болезнь появляется и развивается очень быстро. На лбу, щеках и подбородке появляются припухлости, которые очень скоро перерастают в крупные, похожие на фурункулы прыщи.

Несмотря на мнение некоторых специалистов, все же считается, что применение диет бесполезно при лечении угревой сыпи. Вам лишь следует питаться правильно и сбалансировано. При выборе продуктов питания ориентируйтесь на свой возраст, насколько активный образ жизни вы ведете. Правильное питание поможет укрепить организм.

Однако, для лечения дерматозов вообще и угревой сыпи в частности необходима помощь врача. В том случае, если угревую сыпь вызвал гормональный дисбаланс, назначают соответствующие препараты.

При выборе средств для ухода за кожей, пораженной угревой сыпью, не покупайте кремы с эффектом отшелушивания. Их применение может навредить и вызвать еще большие воспаления.

Угревая сыпь – это сложное состояние, вызываемое множеством факторов, и одним из способов предотвратить ее является их выявление. Одним из ключевых моментов в избавлении от угревой сыпи является умеренность и регулярность. Неправильное питание может быть одним из таких факторов. При акне следует с большей осторожностью относиться к своему питанию и следить за тем, какие продукты могут усугублять состояние вашей кожи.

Каких продуктов стоит избегать при проблемной коже? Избегайте продуктов, которые потенциально вредны для вашей кожи. Например, вы можете заметить, что избыток сладкого нередко может ухудшать состояние проблемной кожи. Когда вы потребляете большое количество рафинированных углеводов, таких как сахар и мучные изделия у вас резко увеличивается уровень сахара в крови. В ответ на это повышается уровень инсулина, а также уровень мужских гормонов, что нагружает печень и ваши внутренние органы в целом. Переизбыток мужских гормонов провоцирует избыточную секрецию сальных желез. В результате состояние кожи ухудшается и появляется угревая сыпь.

Продукты, содержащие насыщенные жиры, такие как жирное мясо и молочные продукты могут привести к жирной коже. Однако не стоит исключать все жиры из своего питания, так как полиненасыщенные жиры, такие как растительное масло нужны и полезны для организма.

Какие продукты стоит включать в питание при проблемной коже? Здоровое питание существенно улучшит не только состояние вашей кожи, но и всего организма в целом. Попробуйте белковую диету, включая в свой рацион постное мясо и рыбу. Обязательно включайте также свежие овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб, неочищенный рис. Не стоит заставлять себя есть то, что не хочется или выбирать только один тип продуктов. Лучше продумайте свое меню, чтобы оно было разнообразным.

Известно, что при проблемной коже часто помогает прием некоторых витаминов. Лучше если эти витамины будут поступать в ваш рацион из пищи. Витамин А или ретинол содержится в рыбе, печени и молочных продуктах. В растительных продуктах витамин А или бета каротин есть в овощах и фруктах оранжевого цвета, таких как морковь, абрикосы, тыква а также в петрушке и шпинате. Однако следует быть осторожным, так как переизбыток витамина А может быть токсичным. Прием витаминов группы В полезно при проблемной коже. Витамин В2 часто облегчает стресс, который может провоцировать угревую сыпь. Продукты с высоким содержанием этого витамина – это цельнозерновой хлеб, рыба, молоко, яйца, зелень. Витамин В3 содержится в орехах, яйцах, авокадо и постном мясе. Прием этого витамина улучшает циркуляцию, снижает уровень холестерина и улучшает состояние кожи.

Продукты богатые витамином Е такие как миндаль, семена подсолнечника, растительные масла известны как природные антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, способствующими старению кожи. Цинк часто включается в состав кремов борющихся с угревой сыпью. Прием цинка повышает иммунитет и улучшает общее состояние организма, что благотворно влияет на кожу. Цинк содержится в яйцах, грибах, орехах, цельном зерне.

Лечение угревой сыпи. Идем к врачу

Главное, о чем следует помнить, это то, что дерматозы вообще и угревая сыпь в частности излечимы. Медицина обладает достаточным количес-

(→ → → → стр.13)

"МЫ ПОКА ВЫЛЕЧИЛИ КЛЕТКИ..."

Исследование, проведённое учеными из института биологии "Salk", значительно продвинула область регенеративной медицины, доказав принципиальную возможность лечения человеческих генетических заболеваний путём комбинации генной терапии и технологии индуцированных плюрипотентных стволовых клеток (iPS-клеток). Это исследование, опубликованное в журнале "Nature", станет главной вехой на пути от лабораторий до клинического применения.

Учёные решили сфокусироваться на анемии Фанкони, генетическом заболевании, при котором наблюдается несколько гематологических аномалий, ослабляющих способность к борьбе с инфекциями, ухудшающих доставку кислорода и свертываемость крови. Заболевание может быть вызвано мутацией в одном из 13—ти генов, называемых генами анемии Фанкони. Эта болезнь часто приводит к недостаточности костного мозга, лейкемии и другим видам онкологических заболеваний. Даже после пересадки костного мозга у пациентов остается высокий риск развития болезни и другие проблемы.

Исследователи брали образец клеток кожи у пациентов и проводили генетическую коррекцию, используя технику, разработанную в лаборатории "Verma". Затем удачно перепрограммированные клетки превращали в iPS-клетки, используя комбинацию транскрипционных факторов OCT4, SOX2, KLF4 и cMYC. Получившиеся клетки были неотличимы от эмбриональных стволовых клеток человека, а так же от iPS-клеток здоровых доноров.

В связи с тем, что недостаточность костного мозга у пациентов с анемией Фанкони проявляется в результате существенного снижения числа функциональных гематопоэтических стволовых клеток, исследователи проверили возможность использования полученных iPS-клеток, специфических пациенту, для трансплантации. Они обнаружили, что полученные iPS-клетки охотно дифференцируются в гематопоэтические клетки предшественники.

"Мы пока не вылечили человека, но вылечили его клетки", объясняет руководитель исследования Бельмонте. "Теоретически мы может трансплантировать их пациенту и вылечить болезнь".

Однако поджидает еще много препятствий, например, предстоит предотвратить образование опухолей при трансплантации перепрограммированных клеток.

"Если мы сможем продемонстрировать, что комбинация генной терапии и iPS-клеток работает на людях, то мы сможем делать всё что угодно".

МЕДЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЧТО ТАКОЕ ДЕРМАТИТ?

(← ← ← ← стр.12)

твом различных способов излечения. Почти всегда лечение дерматозов это довольно длительный процесс. В некоторых случаях он продолжается годами, поэтому запаситесь терпением. Лечение занимает так много времени потому, что цель его не избавить вас от тех прыщей, которые уже появились, а предотвратить появление новых, то есть найти причину и устранить ее.

В том случае, если у вас появилась угревая сыпь, не тяните с визитом к дерматологу. Угревая сыпь опасна тем, что зачастую на месте угрей образуются шрамы. А это уже специфика косметологов и хирургов-пластиков. Для того чтобы предотвратить такие последствия незамедлительно идите к врачу.

www.tiensmed.ru

МИФЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ИРИНА ШУМИЛИНА

Вести исключительно здоровый образ жизни – это сегодня, как говорится, "тренд". Пьют только зеленый чай, черный – "ни-ни"! Деловые леди начинают день с диетических хлопьев, курят легкие сигареты и ложатся спать на голодный желудок – чтобы утром прямо из кровати пересесть на велотренажер.

Почему? Потому что все так делают, ведь так нам советуют модные журналы и продвинутые фитнес-адепты. Зачастую мы и не задумываемся, где в этих рекомендациях рациональное зерно, а что на поверку оказывается самым настоящим мифом...

От сахара полнеют, а от сахарозаменителей - нет?

Вообще-то заменители сахара все равно содержат калории. А психологически с ними очень легко "перебрать": ксилит, цикламат, сахарин малокалорийные, съем-ка побольше... К тому же искусственные сахарозаменители повышают аппетит и в большом количестве могут вызвать диарею. И если вы не диабетик, для которого выбор между сахаром и "не-сахаром" – в буквальном смысле вопрос жизни и смерти, лучше подсластителями не увлекаться.

"Живые" йогурты самые полезные!

Никто не спорит. Весь вопрос в том, какие йогурты считать "живыми". Таковыми могут считаться только непастеризованные (то есть, произведенные без тепловой обработки) йогурты, хранить которые можно только при низкой температуре и не более недели (только так полезные бактерии действительно остаются "живыми"). То, что стоит на полках магазинов неделями – "живым" не может быть в принципе.

Здоровая еда жутко дорогая и готовится по спецрецептам?

В этом нас пытаются убедить производители низкокалорийных мюслей, соевых батончиков, протеиновых коктейлей... На самом деле это не более чем коммерческий ход. Стоимость исходных продуктов копеечная (отруби, злаки, мед и тому подобное), а расчет строится на нашей с вами лени: проще открыть упаковку готового продукта, чем самим на кухне проращивать овес, толочь орехи и три раза пропускать через мясорубку овощное пюре. Платим мы не за особую полезность, а всего лишь за экономию времени.

Спорт – это здоровье, чем больше тренировок, тем лучше!

На самом деле в спорте, как и в любом деле, все хорошо в меру. Занятия спортом более двух часов в день заставляют быстрее изнашиваться суставы и связки, могут повредить мышцы, вызвать сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные проблемы. Вам же не приходит в голову таскать мешки с картошкой, потому что это тоже физическая нагрузка? А перебор на тренажере или беговой дорожке ничем от такого "неблагородного" труда не отличается.

Утро надо начинать с гимнастики!

"А теперь переходим к водным процедурам", – помните? Давайте разберемся, чего мы ждем от утренних упражнений: улучшения физической формы, укрепления мышц, бодрости на весь день? Между тем мозгу для окончательного пробуждения необходимо несколько больше времени, чем телу. Попробуйте поприседать или попрыгать "не приходя в сознание" - ни пользы, ни удовольствия. Так что начните день с водных процедур, чтобы "включиться", а потом переходите к разминке.

Бег на свежем воздухе помогает оздоровиться!

Вот только где вы найдете этот воздух, если ваши пробежки происходят по тротуару вдоль шоссе? Вы дышите полной грудью, легкие работают... тщательно вбирая все выхлопные газы. К тому же выяснилось, что бег трусцой дает слишком сильную нагрузку на суставы и слишком слабую на мышцы. Если уж вы нашли уголок со свежим воздухом, то лучше или бегать по-настоящему, или просто быстро ходить.

www.medportal.ru

"СЛЕДСТВИЕ ЗАШЛО В ТУПИК"

МИХАИЛ АЛЕКСЕЕВ

Ученым не удалось объяснить провал испытаний вакцины против ВИЧ

Неудовлетворительные итоги клинических испытаний вакцины для профилактики ВИЧ-инфекции, разработанной компанией Merck, по-прежнему не дают покоя ученым. Исследование препарата было прекращено в 2007-м году, после того как выяснилось, что вакцина не только не снижает, но и, возможно, даже несколько увеличивает риск заражения. Теперь сразу две группы исследователей опровергли наиболее правдоподобное объяснение такого эффекта вакцинации.

Вакцина Merck под рабочим названием V520 – один из немногих препаратов для иммунопрофилактики ВИЧ-инфекции, достигших заключительной фазы клинических испытаний. В исследовании под названием "STEP", посвященном оценке эффективности вакцины, должны были принять участие в общей сложности 3 тысячи человек – мужчин и женщин, входящих в группы повышенного риска ВИЧ-инфекции. Набор добровольцев для исследования проводился в Северной Америке и в ЮАР.

Экспериментальная вакцина содержала лишенный способности к размножению аденовирус 5-го типа, в структуру которого были встроены три фрагмента генома вируса иммунодефицита человека. Предполагалось, что контакт иммунной системы с фрагментами ВИЧ приведет к выработке специфического иммунитета, который защитит человека от заражения при встрече с самим вирусом иммунодефицита.

Между тем, оценка предварительных результатов, полученных через несколько месяцев после начала исследования, свидетельствовала о том, что число заражений ВИЧ среди привитых вакциной не только не отличалось, но и несколько превосходило число зараженных в контрольной группе, получившей вместо вакцины плацебо. Разница в числе зараженных между привитыми и не привитыми участниками не была статистически значимой, однако углубленный анализ имеющихся данных привел к еще более печальным выводам. В группе существенно повышенного риска заражения ВИЧ оказались привитые V520 участники мужского пола, у которых до начала исследования были выявлены антитела к аденовирусу 5-го типа, что свидетельствовало о том, что в прошлом они уже контактировали с этим возбудителем.

Причина, которой не было

Общее число заразившихся ВИЧ после начала исследования составило 49 человек в группе вакцинированных и 33 в контрольной группе. Риск заражения среди привитых участников был прямо пропорционален уровню антител к аденовирусу 5-го типа до начала исследования. Так, при минимальном уровне антител риск заражения не отличался от контрольной группы, при средних показателях он был выше в 2 раза, при самом высоком – в 3,5 раза.

Сразу после досрочного прекращения испытаний вакцины V520 в конце 2007 года организаторы исследования предложили весьма правдоподобное объяснение его неожиданных и разочаровывающих результатов. Им представлялось вполне вероятным, что у людей, контактировавших в прошлом с аденовирусом 5-го типа, введение содержавшего вирус препарата приводило к выработке специфических Т-лимфоцитов. Поскольку эти клетки являются основной мишенью вируса иммунодефицита человека, увеличение их количества повышало риск заражения ВИЧ. Эксперименты на культурах клеток человека, проведенные в 2008-м году во Франции и Швейцарии, казалось бы, подтвердили эту версию.

Тем не менее, когда две группы исследователей из США решили сравнить количество Т-лимфоцитов в сохраненных образцах крови участников исследования, никакой разницы между привитыми и не привитыми испытуемыми обнаружено не было. По мнению авторов новых исследований, о которых сообщил журнал Nature, повторный контакт с аденовирусом из вакцины не приводил к повышенной выработке клеток-мишеней ВИЧ и, следовательно, никак не мог повысить риск ВИЧ-инфекции.

Впрочем, эти выводы также не являются окончательными, поскольку американские ученые не оценивали (и не могли оценить) уровень Т-лимфоцитов в тканях, которые являются входными воротами инфекции (например, в эпителии прямой кишки или крайней плоти у необрезанных мужчин).

Между тем, наблюдение за участниками исследования "STEP" продолжается и после его завершения. Последние данные свидетельствует о постепенном выравнивании разницы в числе новых случаев ВИЧ-инфекции между всеми подгруппами привитых препаратом V520 участников и группой контроля. Таким образом, предполагаемая связь между использованным в вакцине аденовирусом 5-го типа и повышенным риском заражения ВИЧ может оказаться простым результатом статистической погрешности. Это, конечно, не отменяет неутешительного вывода о неэффективности вакцины Merck, однако освобождает от излишних подозрений вирусы, которые используются в других экспериментальных вакцинах против ВИЧ.

Перспективы распространения СПИДа

Провал испытаний препарата компании Merck, результатов которых с нетерпением ждали ученые и медики всего мира, привел к очень серьезным последствиям. Согласно отчету, обнародованному на этой неделе на международной конференции по проблемам ВИЧ/СПИДа в Кейптауне, в 2008-м году, впервые с момента открытия вируса иммунодефицита, в мире было зафиксировано сокращение ассигнований на разработку вакцин против ВИЧ-инфекции. В 2007-м году на эти цели в мире было выделено в общей сложности 930 миллионов долларов, годом позже – 870 миллионов. Лидерами по сокращению финансирования исследований стали фармацевтические компании, и в первую очередь Merck. Изменилась и структура финансирования: доноры сокращают поддержку клинических и доклинических испытаний уже разработанных препаратов, отдавая предпочтение фундаментальным исследованиям, которые могут открыть новые пути иммунопрофилактики ВИЧ-инфекции. Кроме того, больше внимания стало уделяться разработке терапевтических вакцин, предназначенных для лечения ВИЧ-инфицированных, но не для профилактики инфекции.

В настоящее время в разработке по-прежнему находятся не менее 30-ти различных вариантов вакцин для лечения и профилактики ВИЧ-инфекции. Последней фазы клинических испытаний достиг единственный препарат – комбинация вакцин для профилактики ВИЧ-инфекции, разработанных компаниями Sanofi Pasteur и VaxGen. Исследование, к которому привлечено более 16-ти тысяч добровольцев, проходит в Таиланде. Как ожидается, его первые предварительные результаты будут опубликованы осенью этого года.

www.medportal.ru

ЧТО ТАКОЕ ИЗЖОГА?

Под изжогой подразумевается чувство дискомфорта либо ощущение жара, жжения за грудиной, которое "продвигается" начиная от подложечной области вдоль по всей протяженности пищевода. Изжога дает о себе знать время от времени, чаще всего спустя около 60-ти минут после приема пищи. Особенно остро это проявляется в случае, когда человек съел очень много острой пищи. Бывают случаи, когда изжога появляется в результате физической нагрузки, при изменении вертикального положения тела либо когда человек находится в горизонтальном положении.

Практически всегда преодолеть изжогу помогает стакан воды. Некоторые люди в такие моменты прибегают к помощи антацидов, то есть веществ, которые являются нейтрализаторами кислот. Но, несмотря на то, что от изжоги можно избавиться, она все-таки является очень неприятным изменением работы организма, которое приносит человеку массу дискомфорта. В случае, когда изжога дает о себе знать более трех раз в течение семи дней, это очень сильно сказывается на общем качестве жизни больного. Есть и такие люди, которые, имея в наличии воспалительное заболевание слизистой оболочки пищевода, не говорят об изжоге вообще.

В случае изжоги можно прибегнуть к помощи желудочного лекарственного сбора, который можно купить в любой аптеке. Необходимо залить две столовых ложки такого сбора половиной литра кипятка, настоять его в течение полутора часов и принимать по полстакана утром, в обед и вечером примерно за полчаса до момента приема пищи. Одной упаковки такого сбора хватит на двухнедельное лечение изжоги.

Симптомы изжоги

Изжога представляет собой болезненное сжатие, которое способно сделать процесс глотания не только неудобным, но и достаточно неприятным. Человек при изжоге может почувствовать вкус кислоты либо возвращающейся пищи позади горла. В случае если человек изменит свое положение либо наклонится, изжога даст о себе знать в еще более яркой форме. У каждого человека симптомы данного заболевания различны. Некоторые люди могут ощущать только маленький дискомфорт из-за тяжести позади грудины. Другие же могут направиться к врачу, так как изжога и ее симптомы будут изводить их постоянно.

Итак, симптомами изжоги являются: ощущение жжения в области груди, которое способно не покидать человека более часа, боль в области груди в момент наклонов или лежания, отрыжка, ощущение жжения в области горла либо горячая, кислая, солоноватая жидкость на зеве.

Есть несколько случаев, когда человеку с изжогой нужно обязательно обратиться к врачу-специалисту. Прежде всего, человек должен пойти к врачу, если его приступы изжоги протекают наряду с затрудненным глотанием, одышкой, головокружением, рвотой, диареей, сильными болевыми ощущениями в области живота, лихорадкой. Чаще всего такая изжога является результатом достаточно серьезного заболевания. Также необходимо обратиться к врачу, если принятый пятнадцать минут назад антацид не оказал никакого должного эффекта. В таком случае изжога может указывать на сердечный приступ. К гастроэнтерологу нужно обратиться и в случае наличия ежедневной изжоги.

Чаще всего людей не сильно волнует частое проявление обычной изжоги. Однако, несмотря на это, довольно часто изжога является признаком наличия какого-либо довольно сложного и опасного заболевания. В случае, когда тонус нижнего отдела пищеводного сфинктера находится в пониженном состоянии, тогда отверстие между пищеводом и желудком не способен закрываться до конца. При таком раскладе пища и соляная кислота довольно часто проникают обратно в пищевод. Именно в пищеводе соляная кислота оказывает свое негативное воздействие и раздражает слизистую оболочку. Это приводи к возникновению гастроэзофагорефлюксной болезни или сокращенно ГЭРБ.

Гастроэзофагорефлюксная болезнь является опасным спутником изжоги. Под ГЭРБ подразумевается патологическое состояние, во время которого наблюдаются симптомы или патологические изменения слизистой оболочки пищевода, которые возникают из-за наличия гастроэзофагеального рефлюкса. Практически всегда данное заболевание наблюдается у тучной части населения, которое не только потребляют огромное количество пищи, но и довольно много курят. Особое значение в данном случае имеет неправильное питание таких людей.

Симптомов гастроэзофагорефлюксной болезни довольно много. Однако самым главным все же является изжога, которая дает о себе знать в виде чувства кислоты в ротовой полости, отрыжки кислым воздухом, болевыми ощущениями в области за грудиной, а также чувства тяжести в животе после приема пищи, метеоризма и т.д. Если человека мучает изжога, причем довольно часто, ему следует показаться врачу-гастроэнтерологу во избежание наличия ГЭРБ.

Диета при изжоге

Одной из самых частых причин возникновения изжоги является неправильное питание. Если говорить точнее, то это чересчур острая пища, жирное, жареное, а также чрезмерное потребление пищи. Все это довольно часто вызывает изжогу даже у вполне здоровых людей. В случае если человек имеет в наличие еще и какое-либо заболевание желудочно-кишечного тракта, тогда здоровое питание вообще должно стоять во главе борьбы с изжогой. Изжогу могут спровоцировать не только острые приправы и пряности. Она также может стать результатом кислой, соленой, а также сладкой пищи. Соки цитрусовых, помидоры, кислые ягоды, пирожные, шоколад – все это продукты, которые могут вызвать изжогу.

Что касается напитков, то чаще всего ощущение изжоги вызывают крепкий черный чай, кофе и самое главное – спиртные напитки. Алкоголь – это вещество, которое проникает сразу же в желудок, тем самым, оказывая негативное разрушительное воздействие на его слизистую оболочку. Плюс ко

(→ → → → стр.17)

ЧТО ТАКОЕ ИЗЖОГА?

(← ← ← ← стр. 16)

всему алкоголь приводит к чрезмерной выработке желудочной кислоты, а также ослабляет сфинктер в области нижней части пищевода. Данный процесс приводит к тому, что желудочная кислота в таком случае намного чаще попадает в область пищевода.

Человеку, которого беспокоит изжога, также нужно отказаться от газированных напитков, а также напитков, в составе которых имеется эфирное масло мяты. Последнее касается и жевательных резинок. Как можно меньше сахара – еще один девиз людей, лечащихся от изжоги. Таким людям нужно есть небольшими порциями, при этом пища должна очень тщательно пережевываться.

Меры профилактики изжоги

Изжога беспокоит довольно многих, даже, скорее всего, всех взрослых людей современного мира. Если человек хочет оградить себя от этого неприятного ощущения, тогда ему необходимо заняться его профилактикой. Практически всегда изжога сигнализирует о наличии какого-либо сбоя работы пищевода человека. Профилактика изжоги включает в себя некоторые особые рекомендации. Самая главная из них звучит следующим образом – не стоит переедать и злоупотреблять алкоголем. Нужно уменьшить количество выпиваемого пива, лимонада, молочных коктейлей, вин, а также некоторых других напитков, которые негативно воздействуют на желудок. Плюс ко всему нужно отказаться от следующих блюд - оладьи, бисквиты, суфле и взбитые сливки.

Если человека беспокоит изжога, он должен перестать употреблять слишком жирные, соленые и копченые блюда. Еще одним достаточно серьезным правилом является отсутствие пищи перед отходом ко сну. Последнее потребление пищи должно быть примерно за три часа до сна. Всю пищу нужно есть медленно, хорошо пережевывая. Если изжога мучает женщину во время беременности, чаще всего это не страшно, с рождением ребенка изжога исчезнет. Если человека мучает изжога, тогда в целях ее предупреждения стоит отказаться от чрезмерно узкой и тугой одежды. Это поможет ее избежать.

Многое зависит и от наблюдений человека. Если он заметил, что изжога начинается у него после физических нагрузок, значит, их нужно снизить до минимума. Если причиной изжоги становятся какие-либо изменения положения тела, значит, человеку нужно стараться после приема пищи как можно дольше не менять своего положения.

Скорая помощь при изжоге

Если человека начала мучить изжога, есть несколько способов, чтобы быстро от нее избавиться. Эти способы и носят название скорой помощи. Итак, необходимо взять жменю гороха в сыром виде и залить их небольшим количеством кипятка, оставить настояться в течение 120-ти минут. Как только начинает беспокоить изжога, нужно взять две - три распаренные горошины и пожевать их. Такой рецепт поможет сразу же. Горох не стоит делать постоянно. Его можно хранить в холодильнике, предварительно слив с него воду.

Другим рецептом являются соки овощей, также в сыром виде. Это может быть сок картофеля, капусты, огурцов. Пить нужно около ста миллилитров такого сока утром, в обед и вечером.

Многим людям, страдающим от изжоги, помогает простая соль. Нужно взять чуть-чуть соли, положить ее в ротовую полость, рассосать и проглотить соленую слюну. Такая соль угнетает воздействие желчи, тем самым, избавляя человека от изжоги.

Зернышко овса – еще одной средство скорой помощи от изжоги. Его просто-напросто нужно пожевать, причем, чем дольше, тем лучше. В этих же случаях можно пожевать и жареные семечки.

Если человек проконсультируется с врачом, тогда тот сможет подобрать для него подходящую минеральную воду, с помощью которой человек сможет бороться с изжогой.

В борьбе с изжогой поможет и поджаренная гречка. Жарить ее надо до того времени, пока она не приобретет темно-коричневый цвет. После этого ее нужно будет истолочь и просеять. Использовать данный гречневый порошок можно три раза в день в совсем маленьком количестве.

www.tiensmed.ru

ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

* * *

В середине 20-х годов молодой еврей пришёл к известному нью-йоркскому раввину и заявил, что хочет изучить Талмуд.

- Ты знаешь арамейский? - спросил раввин.

- Нет.

- А иврит?

- Нет.

- А Тору в детстве учил?

- Нет. Но вы не волнуйтесь. Я закончил философский факультет Беркли и только что защитил диссертацию по логике в философии Сократа. А теперь, чтобы восполнить белые пятна в моих познаниях, я хочу немного поучить Талмуд.

- Ты не готов учить Талмуд, - сказал раввин. - Это весьма глубочайшая книга. Но раз ты настаиваешь, я устрою тебе тест на логику: справишься - буду с тобой заниматься.

Молодой человек согласился, и раввин продолжил.

- Два человека спускаются по дымоходу. Один вылезает с чистым лицом, другой - с грязным. Кто из них пойдёт умываться?

У молодого философа глаза на лоб полезли:

- И это тест на логику?!

Раввин кивнул.

- Ну, конечно, тот, у кого грязное лицо!

- Неправильно. Подумай логически: тот, у кого грязное лицо, посмотрит на того, у кого лицо чистое, и решит, что его лицо тоже чистое. А тот, у кого лицо чистое, посмотрит на того, у кого лицо грязное, решит, что сам тоже испачкался, и пойдёт умываться.

- Хитро придумано! - восхитился гость. - А ну-ка, дайте мне ещё один тест!

- Хорошо, юноша. Два человека спускаются по дымоходу. Один вылезает с чистым лицом, другой - с грязным. Кто из них пойдёт умываться?

- Но мы уже выяснили - тот, у кого лицо чистое!

- Неправильно. Оба пойдут умываться. Подумай логически: тот, у кого чистое лицо, посмотрит на того, у кого лицо грязное, и решит, что его лицо тоже грязное. А тот, у кого лицо грязное, увидит, что второй пошёл умываться, поймёт, что у него грязное лицо, и тоже пойдёт умываться.

- Я об этом не подумал! Поразительно - я допустил логическую ошибку! Давайте ещё один тест!

- Ладно. Два человека спускаются по дымоходу. Один вылезает с чистым лицом, другой - с грязным. Кто из них пойдёт умываться?

- Ну оба пойдут умываться.

- Неправильно. Умываться не пойдёт ни один из них. Подумай логически: тот, у кого лицо грязное, посмотрит на того, у кого лицо чистое, и не пойдёт умываться. А тот, у кого лицо чистое, увидит, что тот, у кого лицо грязное, не идёт умываться, поймёт, что его лицо чистое, и тоже не пойдёт умываться.

Молодой человек пришёл в отчаяние.

- Ну поверьте, я смогу учить Талмуд! Спросите что-нибудь другое!

- Ладно. Два человека спускаются по дымоходу:

- О, Господи! Ни один из них не пойдёт умываться!!!

- Неправильно. Теперь ты убедился, что знания логики Сократа недостаточно, чтобы учить Талмуд? Скажи мне, как может быть такое, чтобы два человека спускались по одной и той же трубе, и один из них испачкал лицо, а другой - нет?! Неужели ты не понимаешь? Весь этот вопрос - бессмыслица, и если ты потратишь жизнь, отвечая на бессмысленные вопросы, то все твои ответы тоже будут лишены смысла!

* * *

- Доктор! Всего три дня, как я женился, а уже оглох на правое ухо.

- На правое? - удивился доктор. - А что, ваша жена левша?

* * *

На годовщину свадьбы муж подарил жене сковородку... А жена мужу - каску.

* * *

В тот день, когда дочка получила права ученика-водителя, отец согласился преподать ей урок вождения. Широко улыбаясь, он прыгнул на заднее сиденье.

- А почему бы тебе ни сесть рядом со мной? - спросила дочка.

- Я ждал этого момента с тех пор, как ты была совсем маленькой, - ответил папа. - Теперь моя очередь сидеть сзади и колотить ногами по сиденью!!!

* * *

"Требуются телевизоры "Горизонт", холодильники "Бирюса", любые российские автомобили в японскую комнату смеха.

* * *

Только русский человек, напившись в тридцатиградусную июльскую жару теплой водки, может петь: "Ой, мороз-мороз, не морозь меня..."

* * *

Президент пообещал, что в скором времени дороги в России станут такими же, как и в Германии. С этой целью в Германию уже направлены первые двести бульдозеров.

* * *

"Всю жизнь молчал "в тряпочку", но когда тряпочку конфисковали при обыске, решил рассказать всё, что знал".

* * *

- Маша, ты хорошо готовишь?

- Да, а что?

- Подготовь зам. директора к увольнению. У него сердце слабое...

* * *

- Официант, скажите, какая выдержка у этого коньяка?

- Не волнуйтесь, вас он выдержит!

* * *

- Прикинь, этот идиот, чтобы не мыть тарелки, одевает на них целофановый пакетик перед едой, потом снимает и выбрасывает в мусор, и всё- тарелку мыть не надо...

- Слушай, да он гений!

* * *

- Помнишь, ты мне на зиму посоветовал окна заклеить?..

- Что, теперь тепло?

- Теперь темно!

* * *

КРОССВОРД № 108

По горизонтали:

1. Вид народного гулянья с уличным шествием.
5. Скульптурное изображение на плоскости.
8. Машина для поднятия грузов.
9. Деталь гусеницы танка.
11. Плоскодонная парусная рыболовная лодка.
12. Столица Омана.
14. Древний греческий город.
15. Емкость для разведения рыбы.
17. Гора с острыми выступами.
20. Норвежский исследователь Арктики.
21. Лист с пустыми графами.
23. Приток реки Самара.
24. Государство в центральной Бирме в 14-18-м веках.
25. Женский журнал.
26. Венецианский путешественник.
27. Альбом В. Меладзе.
28. Показная роскошь.
29. Экономическое сообщество.
31. Спортивное холодное оружие.
32. Очертание предметов.
35. Род многолетних трав семейства лютиковых.
38. Десертное виноградное вино.
40. Музыкально-драматическое произведение.
44. Знак.
45. Спутник Юпитера.
46. Ближайшая к Земле точка орбиты Луны.
48. Минерал, разновидность халцедона.
49. Государство в Африке.
50. Род многолетних травянистых растений или полукустарников семейства бобовых, кормовое растение.
51. Русский поэт, погибший на фронте в 1942-м году.

По вертикали:

1. Русский писатель, историк, член Петербургской Академии наук в 1818-м году.
2. Тропическое растение с крупным плодом.
3. В музыке: плавный переход одного звука в другой.
4. Действующий вулкан в Европе.
5. Мешок из шкуры животного для хранения вина.
7. Музыкальная пьеса свободной формы.
8. Сельскохозяйственный инструмент.
10. Спортивная площадка.
13. Нечто неразгаданное.
14. Фруктовое дерево.
16. Низшая школьная отметка.
17. Почетное звание.
18. Великан.
19. 42-й президент США.
21. Легкая деревянная баржа.
22. Международный гроссмейстер.
28. Французский живописец и график, выходец из России.
30. Коренной житель Израиля.
31. Музыкальное произведение.
33. Часть ресторана.
34. Угнетающая сила.
36. Полководец, создатель государства со столицей в Самарканде.
37. Медвежонок, персонаж из советского мультфильма.
38. Наркотик.
39. Река в Сибири.
41. Массовое периодическое издание.
42. Приток Енисея.
43. Древнее индейское племя.
47. Блюдо из перетертых овощей.

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:
АБРАМ ГУРЕВИЧ,
МИЛУОКИ

Ответы на предыдущий кроссворд:

По горизонтали:

1.ГУНО. 3.ЧАРЛЬСТОН. 8.СКАТ. 11. ИНДЕЙКА. 12. ИЗОБАРА. 13. БЛОНДИН. 14. ИЖМА. 15. ТИТР. 18. АСАНОВА. 20. ОНКОЛОГ. 22. УТЕТЕ. 24. КАРРАТУЛ. 25. ГАБАРДИН. 26. РАПИРИСТ. 27. РЕЗОНАНС. 28. АВОСЬ. 31. ЛЕКСИКА. 34. АРКАНОВ. 36. СБОР. 38. СОВА. 40. РОКФОРД. 42. КАЛАНЧА. 43. ЖОНГЛЕР. 44. АТТУ. 45. БАЛАЛАЙКА. 46. КРЕМ.

По вертикали:

1. ГРИГ. 2. "НАДЕЖДА". 4. АЛАБАМА. 5. ЛАБОРАНТ. 6. СИНДИКАТ. 7. ОРИНОКО. 9. КВАРТАЛ. 10. ТРАЛ. 16. БАРКАРОЛА. 17. АГЕНТСТВО. 19. НАРЦИСС. 21. ОГРАНКА. 22. УЛИТА. 23. ЕГЕРЬ. 29. ВОЛОКИТА. 30. САРГОТХА. 32. КОБАЛЬТ. 33. АНТРАША. 34. АЯНДЖИК. 35. НИВЕЛИР. 37. РАНГ. 38. САНА. 39. ИКРА. 41. БРОМ.

"...Не будь этих мор...
принципов и ценностей, ...
вернулась бы к состоя...
(из резолюции конгресса С...

1. Запрещение идолопоклонства.
2. Запрет проклинать Творца.
3. Запрещение кровопролития.
4. Запрещение воровства.
5. Запрещение прелюбодеяния.
6. Запрет есть органы животных, пока они еще живы.
7. Назначение судей.

7 ЗАПОВЕДЕЙ ПОТОМКОВ НОЯ
(Заповеди народов мира, данные Реб... Всевышним на горе Син... Моисея)

СЕНТЯБРЬ 2009 - ЭЛУЛ/ТИШРЕЙ 5769

Время зажигания субботних и праздничных свечей в городах, где распространяется "ГИ"



Женщины, девушки и девочки, зажигайте субботние и праздничные свечи!

Время зажигания свечей - 25 минут до захода солнца в пятницу. **Ни в коем случае нельзя зажигать свечи после захода солнца!** Замужняя женщина зажигает две свечи и по одной свече за каждого ребенка, а девушки и девочки - только одну. Перед зажиганием свечей опустите несколько монет в копилку для пожертвований, затем зажгите свечи, закройте руками глаза и произнесите благословение: **"Благословен Ты, Господь Б-г наш, Владыка Вселенной, который освятил нас своими заповедями и приказал зажигать свечи святой субботы!"** После этого мысленно попросите Ребе-Всевышнего о благополучии вашей семьи и скажите: **"Да живет наш Ребе-Б-г, Наш Учитель, Король Мошиах вечно!"**

	9/4	9/11	9/18	9/19	9/25	9/27
АТЛАНТА (ДЖОРДЖИЯ)	7:35	7:26	7:16	8:31	7:06	7:03
БАЛТИМОР (МЭРИЛЕНД)	7:09	6:58	6:46	8:02	6:35	6:32
БОСТОН (МАССАЧУСЕТС)	6:50	6:37	6:25	7:40	6:13	6:09
БРУКЛИН (НЬЮ-ЙОРК)	7:00	6:48	6:36	7:52	6:24	6:21
ДЕНВЕР (КОЛОРАДО)	7:03	6:51	6:40	7:52	6:28	6:25
ДЕТРОЙТ (МИЧИГАН)	7:37	7:25	7:13	8:28	7:00	6:57
КАНЗАС-СИТИ (МИССУРИ)	7:15	7:04	6:53	8:08	6:41	6:38
КЛИВЛЕНД (ОГАЙО)	7:31	7:19	7:07	8:22	6:55	6:52
КОЛАМБУС (ОГАЙО)	7:36	7:24	7:13	8:28	7:01	6:58
ЛАС-ВЕГАС (НЕВАДА)	7:01	6:50	6:39	7:54	6:27	6:24
Л. АНДЖЕЛЕС (КАЛИФОРНИЯ)	6:51	6:41	6:31	7:47	6:21	6:18
ЛУИСВИЛЬ (КЕНТАКИ)	7:44	7:33	7:22	8:38	7:11	7:08
МАЙАМИ (ФЛОРИДА)	7:13	7:05	6:57	8:13	6:50	6:48
МИЛУОКИ (ВИСКОНСИН)	6:57	6:45	6:32	7:48	6:20	6:16
МИННЕАПОЛИС (МИННЕСОТА)	7:21	7:08	6:55	8:10	6:42	6:38

	9/4	9/11	9/18	9/19	9/25	9/27
МЭДИСОН (ВИСКОНСИН)	7:04	6:51	6:39	7:54	6:26	6:22
ПОРТЛАНД (ОРЕГОН)	7:19	7:05	6:52	8:07	6:38	6:35
ПРОВИДЕНС (РОД-АЙЛЕНД)	6:50	6:38	6:26	7:42	6:15	6:11
РАЛЕЙ (СЕВ.КАРОЛИНА)	7:14	7:03	6:53	8:09	6:43	6:40
РИЧМОНД (ВИРДЖИНИЯ)	7:11	7:00	6:48	8:04	6:37	6:34
С. ФРАНЦИСКО (КАЛИФОРНИЯ)	7:10	7:00	6:49	8:05	6:38	6:35
САКРАМЕНТО (КАЛИФОРНИЯ)	7:07	6:56	6:45	8:01	6:34	6:30
СИЭТТЛ (ВАШИНГТОН)	7:20	7:06	6:52	8:07	6:37	6:33
СОЛТ-ЛЭЙК СИТИ (ЮТА)	7:31	7:19	7:07	8:23	6:56	6:52
ТУСОН (АРИЗОНА)	6:20	6:11	6:01	7:17	5:52	5:49
ФИЛАДЕЛЬФИЯ (ПЕНСИЛЬВАНИЯ)	7:03	6:52	6:40	7:56	6:29	6:25
ХЬЮСТОН (ТЕХАС)	7:16	7:08	6:59	8:15	6:50	6:48
ЦИНЦИННАТИ (ОГАЙО)	7:40	7:29	7:18	8:33	7:06	7:03
ЧИКАГО (ИЛЛИНОЙС)	6:56	6:44	6:32	7:47	6:19	6:16
ЭЛИЗАБЕТ (НЬЮ-ДЖЕРСИ)	7:01	6:49	6:37	7:53	6:25	6:22